© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Besoin de réponse

Par Profil supprimé Postée le 09/09/2019 05:52

Bonjour , je m’excuse d’avance si je vous dérange .
euh voilà je m’appelle ariane et j’ai 26 ans . Au mois de juin 2018 j’ai fais un malaise (si je peux l’appeler ainsi). L’immeuble dans lequel je vivais avait été victime de cambriolage (chez mes voisins) du coup j’étais un peu effrayer à l’idée que la prochaine maison à se faire cambrioler était la mienne , donc je ne dormais presque plus . Au moindre bruit je me réveillais et je veillais jusqu'au matin , car j’avais peur qu’en ces voleurs s’attaquaient à mon appart . Et j’ai fais ça au moins deux semaines . Sommeil irrégulier, peur constante et idée noires alors je me suis rendu à une fête , ou j’ai été conseillé de fumer un peu de cannabis pour m’aider à me détendre et à me relaxer histoire de pouvoir bien dormir une fois rentrée chez moi. Sauf que ça eu l’effet inverse . 15 a 20 min après avoir fumé j’ai commencé à me sentir bizarre . Mes pieds s’engourdissaient , au moment où j’ai voulu me lever je suis directement tombée. Ma bouche devenait toute sèche , est ce que mon cœur battait vite ou lentement ? Je n’en sais plus trop , je sais juste que j’avais l’impression qu’il allait s’éteindre . Une boule au ventre . Je me voyait mourrir . Mes amis qui étaient là ont paniqué et donc m’ont transporté à l’hopital .
Les médecins ne m’ont rien dit de grave et m’ont demandé de rentrer me reposer et qu’au réveil j’allais me sentir mieux après une bonne nuit de sommeil ou quelques semaines plutard

Sauf que là ça fait 1 an et 3 mois que je n’ai toujours pas reccuperer les fonctions de mon corps . J’ai l’impression que ça l’a laissé des séquelles :
-Je ne m’endors que aux environ de 5 ou 6h . Si cette heure n’est pas arrivé j’arrive pas à dormir .
-au moment de m’endormir je ressens comme une boule au ventre ou des sensations de vibrations au niveau de la poitrine (ça donne l’impression de mourir c’est comme un malaise)
-des fois j’entend Au ralenti et j’ai comme l’impression que mes gestes aussi sont au ralenti
- à la fin de chaque repas j’ai du mal à respirer (pendant au moins 2h) après ça passe
-pour un rien je suis essoufflée
- l’es apres midi je n’arrive plus à faire de siestes à cause de cette boule au ventre et de ces vibrations à la poitrine .
- des idées noires
- j’ai une hyper attention à ce qui se passe dans mon corps .
-Dumas à me retrouver seule de peur de pas avoir quelqu’un à côté de moi au cas où je tombe
- la vue floue
Je tiens à préciser que je ne souffrais aucunement de tous ces symptôme là .
Aujourd’hui même prendre un ver de vin me terrifie car je ne veux pas agacé la situation.

Mon médecin m’a diagnostiqué l’anxiété l’angoisse . Il m’a mit sous l’exomil (1/4 le soir)
Mais je voudrai savoir si tous ces symptômes sont dû à la prise de cannabis ?
Ou si vous pensez que ça provoque un genre d’angoisse chronique
Je me sens mal H24 il n’ya Pas un moment où je me sens bien comme avant . J’ai l’impression

que ma vie est foutu et aucun médecin ne me donne de réponses claires .
Aider moi s’il vous plaît

Merci !

Mise en ligne le 11/09/2019

Bonjour,

Nous comprenons que cet état vous fasse souffrir et que vous aimeriez retrouver votre état d’avant.

Votre médecin vous a diagnostiquée comme étant de nature anxieuse et angoissée et vous a prescrit des anxiolytiques pour en réduire les symptômes. Cependant, les médicaments peuvent être une aide nécessaire mais pas suffisante. Il est important de pouvoir « apaiser » les symptômes mais plus important encore de pouvoir trouver et gérer la cause de ce mal-être.

Le cannabis, agissant comme un perturbateur, il peut apporter une forme de détente mais peut avoir également l'effet inverse et renforcer une anxiété déjà présente. Ce que vous décrivez très bien en nous parlant de ce cambriolage qui a eu sur vous un effet traumatisant. Aussi le cannabis a pu être un déclencheur de votre état mais n’est pas la cause de celui-ci et , rassurez-vous, cela n’est pas irréversible. Il semble important que vous puissiez en parler avec des professionnels adéquats, qui sauront vous aider. Vous nous en avez fait part, c’est déjà un premier pas.

Des professionnels tels que des psychologues ou des psychothérapeutes sont formés à cela. Ils sont habitués à repérer ce genre de trouble et à aider les personnes à résoudre leurs difficultés psychologiques, associées ou non à ces troubles. Vous pourriez ainsi apprendre petit à petit à mieux gérer vos émotions et à ne plus vous sentir envahie de cette façon.

D'autres approches thérapeutiques, telles que la relaxation, la sophrologie, l'hypnose pourraient aussi vous permettre de diminuer votre anxiété.

Nous n’avons malheureusement pas d’adresse à vous communiquer à Dakar dans notre base de données mais n’hésitez pas à vous renseigner autour de vous, notamment auprès de votre médecin traitant.

Nous espérons avoir répondu à vos questions.

Enfin, n’hésitez pas à nous recontacter si vous avez besoin d’échanger davantage sur votre situation. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.